

Usted puede prevenir una infección de Listeria al evitar ciertas comidas de alto riesgo y al preparar la comida con mucho cuidado

### Como prevenir una infección de Listeria

- No coma comidas con más probabilidad de tener Listeria (una lista está a dentro)
- Caliente la comida hasta que emita vapor
- Mantenga las carnes crudas separadas de las verduras y de las comidas listas para el consumo
- Utilice tablas de cortar, cuchillos y contenedores separados para carnes no cocidos, verduras y comidas listas para el consumo
- Lave manos, cuchillos y tablas de cortar después de preparar carnes no cocidas, perros calientes o comidas listas para el consumo.



### Para más información:

- Hable con su médico sobre la Listeria
- Llame Salud Pública, 206-296-4774
- Visite las páginas web:
  - [www.metrokc.gov/health/prevcont/listeriosis.htm](http://www.metrokc.gov/health/prevcont/listeriosis.htm)
  - [www.cdc.gov/ncidod/dmbd/diseaseinfo/listeriosis\\_g\\_span.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dmbd/diseaseinfo/listeriosis_g_span.htm)

### Este folleto cuenta con el apoyo de:

Midwives' Association of Washington State  
Asociación de Parteras del Estado de Washington

Infectious Disease Society of Washington  
La Sociedad de Enfermedad Infeciosa de Washington



WASHINGTON ACADEMY OF  
FAMILY PHYSICIANS  
LA ACADEMIA DE WASHINGTON DE  
MÉDICOS FAMILIARES

American  
Academy of  
Pediatrics



WASHINGTON CHAPTER

Washington Chapter of the American  
Academy of Pediatrics  
La Sección de Washington de la Academia  
Americana de Pediatría

Ciertas comidas pueden causar daño a la mujer embarazada y a su recién nacido



Una infección de Listeria es una enfermedad seria causada al comer comidas contaminadas con la bacteria Listeria

## La Listeria es una bacteria que puede contaminar la comida

---

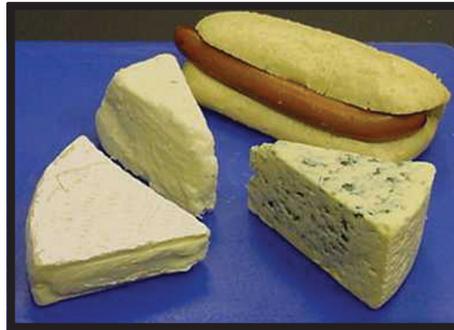
### ¿Cómo se contagia una infección de Listeria?

- Al comer comidas contaminadas con Listeria durante o después del procesamiento
- Los bebés pueden nacer con una infección de Listeria si sus madres comen comidas contaminadas durante el embarazo

### ¿Por qué es tan peligrosa la infección de Listeria?

- A principios del embarazo, la infección de Listeria puede causar un aborto espontáneo
- Más adelante en el embarazo, la infección de Listeria puede resultar en parto prematuro
- Después del nacimiento, la infección de Listeria puede causar una infección seria o la muerte en un recién nacido

*Las comidas y bebidas contaminadas con Listeria pueden verse y oler normal*

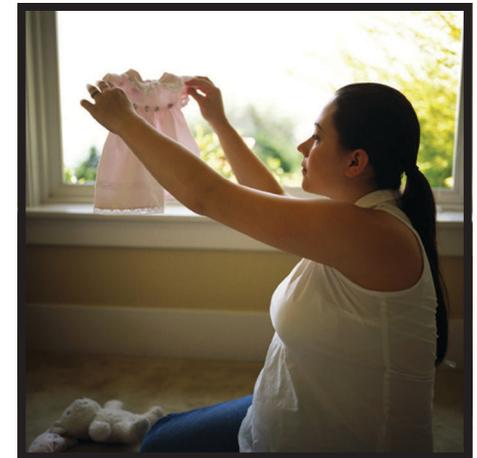


### Las comidas más probables de tener la Listeria

- Los quesos blandos como el Queso Fresco, Brie y Feta, y los quesos con vetas azules (quesos que no son de alto riesgo incluyen los quesos duros y procesados como para rebanar, untar, queso crema y requesón)
- Leche cruda o sin pasteurizar
- Salchichas o perros calientes, a menos que estén cocidos hasta emitir vapor
- Carnes frías, a menos que estén cocidas hasta emitir vapor
- Patés o pastas de carne, a menos que estén enlatadas
- Mariscos y pescados ahumados, a menos que estén cocidos antes de comer
- Ceviche

### ¿Cuáles son los síntomas de la infección de Listeria?

- Fiebre, dolores musculares y a veces náusea o diarrea en los adultos
- Dolor de cabeza, tortícolis, confusión, pérdida del equilibrio o convulsiones
- Las mujeres embarazadas con la infección quizás experimenten sólo una ligera enfermedad parecida a la gripe
- Los recién nacidos pueden desarrollar síntomas de infección sanguínea grave o meningitis



**Las mujeres embarazadas son 20 veces más susceptibles a contraer una infección de Listeria que otros adultos sanos.**